



QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Leila Francielli Ribeiro

RESUMO: Pensando na saúde mental do idoso foi desenvolvido junto a Universidade do Contestado UnC Campus Mafra um projeto de extensão. Onde se trabalhou os aspectos relacionados com o lado emocional das pessoas, onde as mesmas tiveram a oportunidade de entrar em contato com suas emoções através de dinâmicas de grupo. Técnicas de relaxamento e palestras. Essas atividades tiveram início no primeiro semestre de 2009 na Universidade e no segundo semestre no CCI (Centro de Convivência do Idoso) de Mafra, onde foram desenvolvidas dinâmicas de grupos como a caixa com espelho e imitando a pessoa que está ao centro da roda: palestras de motivação. Alto estima, autoimagem: técnicas de relaxamento pela respiração e o voo do passaro. Buscou-se resgatar a autoestima, o autoconhecimento e a motivação, possibilitando aos individuos uma vida mais ativa e saudável independente da idade que se encontram. Nas atividades desenvolvidas percebia-se a cada encontro uma melhora na autoestima e a importância que elas davam ao papel do profissional ao seu lado, pois a mesma proporcionava um acolhimento que muitos só encontravam lá. Em todas as atividades desenvolvidas houve a participação de todos.

Palavras chaves: Terceira Idade. Saúde Mental. Qualidade de vida.

ABSTRACT: Thinking about the mental health of the elderly was developed with the University of Contestado UnC Campus Mafra an extension project. Where he worked aspects of people, where they had the opportunity to get in touch with their emotions through group dynamics, relaxation techniques and lectures. These activities began in the first half of 2009 at half of 2009 at the University and in the second half in CCI (Living Center for the Elderly) from Mafra, which developed group dynamics as a box with mirror and imitating the person who is the center of the wheel: lectures motivation, self-esteem, self image, relaxation techniques, breathing and the flight of the bird, where we attempted to rescue the self-esteem, self motivation and knowledge, enabling individuals to live more active and healthy regardless of age they are. In the activities undertaken to realize each encounter an improvement in self-esteem and the importance they gave to the role of the professional at your side, because it provided a host that many were just there. In every activity was the participation of all.

Key words: Elderly, Mental Health, Quality of life.

INTRODUÇÃO

Diante da realidade inquestionável das transformações demográficas iniciadas no último século e que nos fazem observar uma população cada vez mais envelhecida evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevida maior, mas também uma boa qualidade de vida. (VECCHIA, 2005)

Costuma-se dizer que a idade determinante da velhice é 65 anos. Quando se encerra a fase economicamente ativa da pessoa e começa a aposentadoria. Contudo a Organização Mundial da Saúde, através de estudo e levantamento estatístico mundial, elevou essa idade para 75 anos, devido ao aumento progressivo da longevidade e da expectativa de vida. Envelhecer é um processo pessoal natural, indiscutível e inevitável, para qualquer ser humano, na evolução da vida. Nessa fase sempre ocorrem mudanças biológicas, fisiológicas, psicológicas, psicossociais, econômicas e políticas que compõem o cotidiano das pessoas. (SANTOS. 2009)

TERCEIRA IDADE

Costuma-se dizer que a idade determinante da velhice é 65 anos, quando se encerra a fase economicamente ativa da pessoa e começa a aposentadoria. Contudo a Organização Mundial da Saúde, através de estudo e levantamento estatístico mundial, elevou essa idade para 75 anos, devido ao aumento progressivo da longevidade e da expectativa de vida. Em muitas culturas e civilizações principalmente as orientais. O idoso é visto com respeito e veneração, representando uma fonte de experiência, do valioso saber acumulado ao longo dos anos, da prudência e da reflexão. Enquanto em outras, “o idoso representa ‘o velho’, “o ultrapassado” e “a falência múltipla do potencial do ser humano”. (SANTOS, 2009)

Uma geração só vai se preocupar com o envelhecer quando sente que esta nova fase da vida está se aproximando. Produzindo sensações de desconforto ansiedade temores e medos fantasiosos. Frequentemente essa ansiedade gera a falta de motivação levando-o a uma depressão repercutindo organicamente e acelerando o envelhecimento ou provocando distúrbios e dificuldades de adaptação a um novo contexto social (SANTOS. 2009). O envelhecer deve ser visto como um processo contínuo de crescimento intelectual, emocional e psicológico. Mas também é caracterizado por um declínio gradativo do funcionamento dos sistemas biológicos quanto psicológicos. No sistema biológico apresenta algumas incapacidades físicas como: mudanças corporais, pele seca, rugas, manchas entre outros, também os ossos perdem a consistência e os músculos perdem a força. O aspecto psicológico e emocional é afetado por perda da memória, depressão, ansiedade, problemas de sono, perda da identidade, baixa autoestima, entre outros. Mas as maiores das pessoas da terceira idade conservam um nível importante de suas capacidades cognitivas e psíquicas. Embora em qualquer idade seja possível morrer, a velhice concentra um acúmulo de perdas. São amigos, familiares e colegas que se vão, torna-se importante elaborar a proximidade da própria morte. Pois quem não pode aceitar sua finitude ou se sente frustrado com o curso que sua vida tomou ou será invadido pelo desespero que o tempo é muito breve para recomeçar uma nova vida (SALGADO. 2009).

Saber envelhecer não é fácil, principalmente numa sociedade que cultiva o novo, as cirurgias plásticas, o poder e a produtividade. Saber envelhecer é um aprendizado contínuo, é aceitar as novas limitações que o tempo traz, é não encarar a aposentadoria como um vazio, mas aprender a usar e desfrutar desse momento livre para buscar momentos de prazer. E renunciar a uma antiga posição de autoridade e

aceitar que um estilo de vida produtiva se fecha para que outro tipo de vida apareça. (SALGADO, p. 1, 2009).

Enfim, o envelhecimento não pode ser visto pela sociedade, família e empregador sob os olhos da discriminação. Não só as pessoas envelhecem as gerações também envelhecem, sem dar conta dos segundos minutos, dias, semanas, meses e anos. O envelhecimento irá alcançar com toda certeza a todos, é preciso agir de forma concreta, segura e rápida contribuindo com ações eficazes para resguardar uma etapa da vida humana com maior dignidade, qualidade e respeito. (SALGADO, 2009).

SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE

A Organização Mundial de Saúde afirma que não existe definição “oficial” de saúde mental. Diferenças culturais, julgamentos subjetivos, e teorias relacionadas afetam o modo como a “saúde mental” é definida. Saúde mental é um termo usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional. A saúde Mental pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. Admite-se, entretanto, que o conceito de Saúde Mental é mais amplo que a ausência de transtornos mentais. (SESSA. 2009)

Estabelecer limites entre o estado normal e a presença de alterações mentais e intelectuais na pessoa idosa, por vezes, é bem difícil. Assim, alterações da memória, demência, depressão, alterações do sono são alguns dos distúrbios que frequentemente são encontrados na 3ª Idade. (SEAAC. 2009)

Com o envelhecimento pode ocorrer um certo cansaço do cérebro. Assim, perto dos 70 anos, pode-se observar maior dificuldade em gravar as coisas, redução na atenção e necessidade de maior concentração para guardar as coisas. As falhas de memória são preocupantes quando elas comprometem o indivíduo do ponto de vista pessoal, social ou profissional. Os casos mais graves chegam a apresentar esquecimentos para procedimentos banais como não se lembrar que tomou banho. (SEAAC, p.1, 2009)

Para saber se uma pessoa apresenta um quadro de demência é preciso que a mesma apresente alguns sintomas como: esquecer-se continuamente das coisas. Colocá-las em lugares inadequados, perder-se em locais conhecidos, ter dificuldade em entender o sentido de palavras conhecidas apresentarem-se confuso, desconfiado ou assustado, perder o interesse em fazer coisas de que sempre gostou não reconhecer pessoas amigas, etc. (SEAAC. 2009)

Por isso, a Psiquiatria Geriátrica ou Psicogeriatria especialidade que cuida da saúde mental em pessoas da terceira idade, tem se tornado cada vez mais importante. (BLAY. 2008)

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem—estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autoconhecimento, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive. (VECCHIA, ET AL. 2005)

A qualidade de vida na terceira idade pode ser definida como a manutenção da saúde em seu maior nível possível. Em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual. (TESSARI, 2009)

Homens e mulheres que chegaram a terceira idade têm ainda muita vida pela frente: dançam, namoram, viajam, trabalham e fazem muitas escolhas determinando a qualidade de vida futura. Inúmeros estudos comprovam que o processo de envelhecimento não é sinônimo de decadência física e mental. Com o passar dos anos sofremos perdas em vários níveis, mas também há ganhos. (LEAL, 2009)

O corpo talvez já não se enquadre nos padrões de beleza desfraldados pela mídia, mas é plenamente possível viver a sexualidade. Manter-se fisicamente ativo e experimentar o alívio de libertar-se do compromisso com os padrões estéticos. Atividades cerebrais se tornam mais lentas. Mas ainda é tempo de aprender e enfrentar desafios cognitivos. Os avanços neurocientíficos e tecnológicos nos permitem desfrutar de recursos e informações que garantam melhor qualidade de vida. (LEAL, p. 3.2009)

Na maturidade muitos descobrem que estar bem vale mais que parecer bem. Naturalmente não é assim para todos, não há velhice idealizada, completamente feliz da mesma forma como não há infância, adolescência, juventude ou vida adulta perfeita, a parte boa é que se tem mais tempo para construir a maturidade que se gostaria de ter. (LEAL, 2009)

Saber usufruir de todos os momentos de lazer, a interação social e o desenvolvimento de hobbies e interesses diversos colaboram para que a mente mantenha-se ativa e saudável. (TESSARI, 2009)

É importante que o idoso seja respeitado como ser humano que é com todas as limitações inerentes a sua idade. Se já não possui a vitalidade da juventude. Por outro lado tem o conhecimento adquirido através das experiências ao longo de toda uma vida. A partilha desses conhecimentos com as novas gerações proporciona ao idoso a possibilidade de manter-se integrado à sociedade, esta integração é de suma importância para o idoso uma vez que um de seus maiores prazeres consiste em relatar fatos acontecidos em sua vida e perceber que as pessoas que o cercam dão-lhe a atenção devida. (TESSARI, p. 1. 2009)

Qualidade de vida é, portanto, a soma de todos esses fatores acima citados, mas principalmente, a preservação do prazer de todos os seus aspectos. O prazer de ter um corpo saudável e a aceitação de seus limites, o prazer de interagir em sociedade, o prazer da satisfação dos desejos na

medida do possível e aceitável, o prazer de compartilhar e de aprender. Porque viver implica em manter-se num processo de aprendizagem eterno. (TESSARI. 2009)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os trabalhos desenvolvidos possibilitaram que as pessoas refletissem sobre suas vidas, o que fizeram e o que não fizeram sonhos conquistados. O curso que sua vida tomou arrependimentos todos estes aspectos apareceram durante as atividades. Os resultados obtidos foram excelentes tanto para as pessoas participantes quanto para a acadêmica. Todo encontro observava-se uma notável melhoria nas pessoas, elas saíam mais alegres, tranquilas, emotivas, pensativas, confiantes e mais cheia de vida do que quando entraram.

Essas atividades para as pessoas da terceira idade são muito importantes além de se trabalhar a saúde mental delas que é fundamental para que não apresentem problemas emocionais como depressão, baixa auto estima, fobias (medos), ansiedade, problemas de sono, problemas de memória como o Alzheimer entre outras demências, proporciona uma melhora na sua qualidade de vida principalmente quando junto trabalha-se com atividades físicas, estimulação intelectual, interações sociais. Alimentação e hábitos saudáveis, pois podem retardar os problemas que aparecem com mais frequência na terceira idade como os citados acima.

Os efeitos da longevidade se refletem no comportamento e nas relações afetivas bem como na maneira como as pessoas vêem a si mesmas e aos outros, por isso é aproximar ao máximo a vida e tirar o melhor proveito do órgão mais sofisticado do corpo, o cérebro, para fazer durar nossa capacidade de aprender, recordar, planejar, produzir, sonhar e amar, trabalhar com a prevenção é o melhor remédio, trabalhar a saúde mental com as pessoas da terceira idade é maravilhoso e quanto antes começarmos mais tempo vai sobrar para elas viverem mais e melhor.

A técnica de relaxamento foi a que mais obteve resultados positivos, pois eles aproveitavam aquele momento único e exclusivo que era somente deles para viajarem em seus pensamentos conforme as consignas dadas, muitos ao terminarem a técnica se emocionavam até choravam. O feedback após as técnicas sempre era de agradecimentos, palavras de motivação e muitos abraços na profissional, forma que achavam de agradecer pelo que a mesma estava fazendo.

REFERÊNCIAS

BLAY, Sérgio. **Saúde mental na terceira Idade ganha mais atenção com o aumento das idosas.** Disponível em: [http://www.saudelazer.com/indcx.php?option=com_content&task-view&id=44_13&Itemid=49](http://www.saudelazer.com/indcx.php?option=com_content&task=view&id=44_13&Itemid=49). Acesso em 09 dez. 2009.

LEAL Gláucia. Que velhice você quer ter? **Mente e Cérebro**. Ed.especial, n. 21. 2009.

SALGADO, Elisabete. **Saber Envelhecer.** Disponível em: <http://bismarkfranca.blogspot.com/2009/10/saber-envelhecer.html> Acesso em 08 nov. 2009.

SANTOS, Silvana Sidney Costa. **Quando o entardecer chega, o envelhecimento surpreende muita gente.** Disponível em: <http://www.guiarh.com.br/pp46.html> Acesso em: 05 nov. 2009.

SEAAC. Americana e região. **Idoso e saúde mental**. Disponível em: http://www.seaacamericana.org.br/Saude/idoso_saude_mental.htm Acesso em 10 dez. 2009.

SESSA. Secretaria do Estado de Santa Catarina. **Definição de saúde mental**. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059> .Acesso em: 14 dez. 2009.

TESSARI, Olga Inês. **Qualidade de vida na terceira idade**. Disponível em: <http://www.riototal.com.br/feliz-idade/psicologiao4.htm> . Acesso em: 14 dez. 2009.

VECCHIIT, Roberta Dalia. *et al.* **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo**. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2005000300006&lng=en&nrm=iso&tinpP . Acesso em: 11 nov. 2009.